OMRON



- (EN) Instruction Manual
- (IT) Instruzioni per l’uso
- (DE) Gebrauchsanweisung
- (FR) Mode d’emploi
- (NL) Gebruiksaanwijzing
- (ES) Manual de instrucciones
- (RU) Руководство по эксплуатации
- (AR) دليل التعليمات
- (BG) Наръчник с инструкции
- (CZ) Návod k použití
- (DA) Brugsanvisning
- (EL) Εγχειρίδιο Οδηγιών
- (ET) Kasutusjuhend
- (FI) Käyttöohje
- (HR) Upute za korištenje
- (HU) Használati útmutató
- (LT) Naudojimo instrukcija
- (LV) Lietošanas instrukcija
- (NO) Bruksanvisning
- (PL) Instrukcja obsługi
- (PT) Manual de Instruções
- (RO) Manual de utilizare
- (SL) Navodila za uporabo
- (SK) Návod na použitie
- (SV) Bruksanvisning
- (TR) Kullanma Kılavuzu

HJA-306
CaloriScan

Professional weight management

All for Healthcare

IM-HJA-306-E-01-09/2011
5333325-1A

(EN) Thank you for purchasing the OMRON activity monitor. Before using this product for the first time, please be sure to read this instruction manual carefully and use the product safely and properly. Please keep this instruction manual at hand all the time for future reference.

(IT) La ringraziamo per aver acquistato un dispositivo OMRON per il monitoraggio dell’attività fisica. Prima di utilizzare per la prima volta il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e utilizzare il prodotto in modo corretto e sicuro. Tenere a portata di mano il manuale di istruzioni per potervi fare riferimento in futuro.

(DE) Vielen Dank, dass Sie sich für den Aktivitätsmonitor von OMRON entschieden haben. Lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, und behandeln Sie das Produkt vorsichtig und sachgemäß. Bitte bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung jederzeit griffbereit für die künftige Verwendung auf.

(FR) Nous vous remercions d’avoir fait l’acquisition de ce moniteur d’activité OMRON. Si vous utilisez cet appareil pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d’emploi de façon à utiliser l’appareil correctement et en toute sécurité. Veuillez conserver ce mode d’emploi dans un endroit accessible pour pouvoir le consulter a tout moment.

(NL) Hartelijk dank voor de aanschaf van de activiteitenmonitor van OMRON. Lees, voordat u dit product voor het eerst gaat gebruiken, eerst deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en maak op veilige en correcte wijze gebruik van het product. Houd deze gebruiksaanwijzing altijd bij de hand voor toekomstige raadpleging.

(ES) Gracias por adquirir el monitor de actividad OMRON. Antes de utilizar este producto por primera vez, asegúrese de leer atentamente este manual de instrucciones y utilizar el producto de un modo correcto y seguro. Mantenga este manual de instrucciones a mano en todo momento para futuras consultas.

(RU) Благодарим Вас за приобретение шагомера OMRON. Прежде чем использовать это изделие в первый раз, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и используйте изделие должным образом, соблюдая технику безопасности. Постоянно держите это руководство под рукой для справки в дальнейшем.

(AR) نشكرك لشرائك جهاز مراقبة النشاط من OMRON. قبل استخدام هذا المنتج لأول مرة، يرجى التأكد من قراءة دليل الإرشادات بعناية واستخدامِ المنتج بأمان وعلى نحوٍ سليم. يرجى الاحتفاظ بدليل الإرشادات هذا في متناول يدك طوال الوقت للرجوع إليه مستقبلاً.

(BG) Благодарим ви за покупката на този монитор на физическата активност на OMRON. Преди да използвате този продукт за първи път, моля, непременно прочетете внимателно този наръчник с инструкции и използвайте продукта безопасно и правилно. Моля, запазете този наръчник с инструкции за справки в бъдеще.

(CZ) Děkujeme, že jste si zakoupili monitor pohybové aktivity OMRON. Před prvním použitím tohoto produktu si prosím pečlivě pročtěte tento návod k použití a produkt používejte řádně a bezpečně. Tento návod k použití si prosím uschovejte po celou dobu životnosti přístroje, abyste do něj mohli nahlédnout i v budoucnu.

(DA) Tak fordi du har købt OMRON aktivitetsmonitor. Før du bruger produktet første gang, bedes du læse denne brugsanvisning omhyggeligt og bruge produktet sikkert og korrekt. Gem brugsanvisningen til fremtidig brug.

(EL) Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας της OMRON. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, μελετήστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και χρησιμοποιήστε το προϊόν σωστά και με ασφάλεια. Φροντίστε ώστε το εγχειρίδιο οδηγιών να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά.

(ET) Täname teid, et ostsite OMRONi liikumismonitori. Enne seadme esmakordset kasutamist lugege palun hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit, et oskaksite seadet ohutult ja õigesti kasutada. Hoidke kasutusjuhend edaspidiseks kasutamiseks käepärast.

OMRON

FI Kiitämme OMRON:in aktiivisuusmittarin ostamisesta. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen käyttöä, jotta osaat käyttää tuotetta turvallisesti ja oikein. Pidä käyttöohje tallessa myöhempää tarvetta varten.

HR Zahvaljujemo na kupnji OMRON mjerača aktivnosti. Prije prve uporabe ovog proizvoda pažljivo pročitajte upute za korištenje kako biste proizvod mogli koristiti na siguran i prikladan način. Molimo čuvajte ove upute uvijek pri ruci za buduće korištenje.

HU Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a magas minőségű, fizikai aktivitást mérő OMRON lépésszámlálót. Mielőtt először elkezdené használni a készüléket, kérjül alaposan olvassa el ezt a használati útmutatót és utána a készüléket óvatosan és a rendeltetésének megfelelően használja. Kérjük, tartsa ezt a használati útmutatót könnyen elérhető helyen, hogy szükség esetén elő tudja venni.

LT Dėkojame, kad įsigijote „OMRON“ aktyvumo kontrolės prietaisą. Prieš naudodami šį prietaisą pirmą kartą, būtinai atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir naudokite gaminį saugiai ir tinkamai. Nepameskite šios naudojmo instrukcijos, kad prireikus ateityje galėtumėte pasižiūrėti.

LV Pateicamies, ka iegādājāties šo „OMRON” aktivitātes mērītāju. Pirms ierīces lietošanas pirmo reizi, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju, un lietojiet ierīci droši un pareizi. Šo lietošanas rokasgrāmatu vienmēr glabājiet pieejamā vietā, lai to varētu izmantot arī turpmāk.

NO Takk for at du har kjøpt OMRON aktivitetsmåler. Før du bruker dette produktet for første gang, må du lese denne bruksanvisningen grundig for å sikre at du bruker produktet riktig og på en trygg måte. Ha alltid denne bruksanvisningen for hånden, slik at du kan slå opp i den ved behov.

PL Dziękujemy za zakup monitora aktywności firmy OMRON. Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję przed pierwszorazowym użyciem tego produktu oraz bezpiecznie i odpowiednio użytkować produkt. Niniejszą instrukcję obsługi należy trzymać w pobliżu, aby można było z niej skorzystać w przyszłości.

PT Agradecemos a aquisição do monitor de actividade física da OMRON. Antes de utilizar o produto pela primeira vez, leia atentamente este manual de instruções e utilize o aparelho de forma segura e correcta. Mantenha o manual de instruções sempre à mão para consulta futura.

RO Vă mulţumim pentru achiziţionarea acestui contor de paşi OMRON. Înainte de prima utilizare a acestui produs, vă rugăm să citiţi cu atenţie acest manual de utilizare şi să utilizaţi acest produs sigur şi corespunzător. Vă rugăm să ţineţi acest manual de utilizare la îndemână pentru referiri ulterioare.

SL Zahvaljujemo se vam za nakup merilnika telesne aktivnosti OMRON. Pred prvo uporabo tega izdelka natančno preberite navodila za uporabo in izdelek uporabljajte varno in v skladu z navodili. Ta navodila shranite za nadaljnjo uporabo.

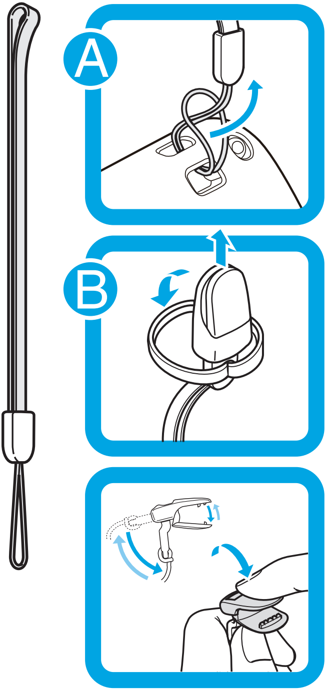
SK Ďakujeme vám, že ste sa rozhodli kúpiť si tento monitor aktivity OMRON. Pred prvým použitím tohto produktu si dôkladne prečítajte tento návod, aby ste zariadenie vedeli správne a bezpečne používať. Tento návod na obsluhu si odložte, aby ste ho mali kedykoľvek v prípade potreby k dispozícii.

SV Tack för att du har valt den här aktivitetsmonitorn från OMRON. Läs igenom bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten första gången, och se till att du använder den säkert och på rätt sätt. Spara bruksanvisningen och ha den till hands för framtida referens.

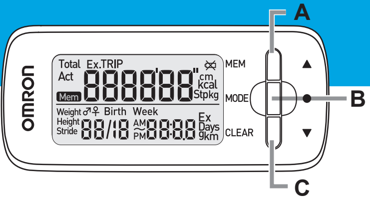
TR OMRON aktivite monitörünü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Bu ürünü ilk kez kullanmadan önce, bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve ürünü güvenli ve uygun şekilde kullanın. Gelecekte referans için bu kullanım kılavuzunu daima elinizin altında tutun.

1

EN Assemble strap
IT Montaggio della cinghietta
DE Band anbringen
FR Fixation de la lanière
NL Koord bevestigen
ES Cinta de montaje
RU Крепление ремешка
AR شريط التعليق
BG Поставяне на ремъка
CZ Připevňovací řemínek
DA Monteringsstrop
EL Τοποθετήστε το λουράκι
ET Kinnitusrihm
FI Kiinnitä turvanauha
HR Pričvršćivanje vrpce
HU A szíj összeszerelése
LT Dirželio pritvirtinimas
LV Siksniņas pievienošana
NO Montere snoren
PL Dołączanie paska
PT Montagem da correia
RO Curea de asamblare
SL Pritrdite jermenček
SK Šnúrka
SV Montering av snodden
TR Montaj kayışı



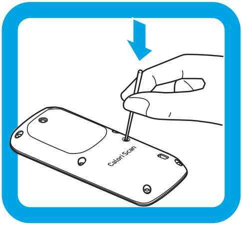
2

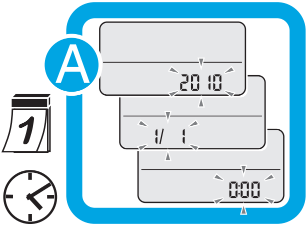


(EN) Functional keys A. Memory/▲Up B. Mode/●Enter C. Clear/▼Down
(IT) Tasti funzione A. Memoria/▲Su B. Modalità/●Invio C. Cancella/▼Giù
(DE) Funktionstasten A. Speicher/▲Aufwärts B. Modus/●Eingabe C. Löschen/▼Abwärts
(FR) Fonctions principales A. Mémoire/▲Haut B. Mode/●Entrée C. Effacer/▼Bas
(NL) Functietoetsen A. Memory (Geheugen)/▲Omhoog B. Mode (Modus)/●Enter (Invoeren) C. Clear (Wissen)/▼Omlaag
(ES) Teclas de función A. Mem (Memoria)/▲Arriba B. Mode (Modo)/●Ejecutar C. Clear (Borrar)/▼Abajo
(RU) Функциональные клавиши A. Память/▲Вверх B. Режим/●Ввод C. Сброс/▼Вниз
(AR) **المفاتيح الوظيفية** أ. الذاكرة/▲لأعلى ب. الوضع/● إدخال ج. مسح/▼لأسفل
(BG) Функционални клавиши A. Памет/▲Нагоре B. Режим/●Въведи C. Изчисти/▼Надолу
(CZ) Funkční tlačítka A. Paměť/▲nahoru B. Režim/●Enter C. Vymazat/▼dolů
(DA) Funktionstaster A. Hukommelse/▲Op B. Tilstand/●Enter C. Slet/▼Ned
(EL) Λειτουργικά κουμπιά A. Μνήμη/▲Επάνω B. Λειτουργία/●Enter C. Εκκαθάριση/▼Κάτω
(ET) Funktsiooninupud A. Mälu/▲Üles B. Olek/●Kinnita C. Lähtesta/▼Alla
(FI) Toimintonäppäimet A. Muisti/▲Ylös B. Tila/●Kuittaus C. Nollaus/▼Alas
(HR) Funkcijske tipke A. Memorija/▲Gore B. Modus/●Unos C. Očisti/▼Dolje
(HU) Funkciógombok A. Memória/▲Fel B. Üzemmód/●Bevitel C. Törlés/▼Le
(LT) Funkciniai mygtukai A. Atminties/▲Aukštyn B. Režimo/●Įvedimo C. Ištrinimo/▼Žemyn
(LV) Funkciju pogas A. Atmiņa/▲Uz augšu B. Režīms/●Ievadīt C. Izdzēst/▼Uz leju
(NO) Funksjonstaster A. Minne/▲opp B. Modus/●Enter C. Slette/▼ned
(PL) Klawisze funkcyjne A. Pamięć/▲W górę B. Tryb/●Zatwierdź C. Wyczyść/▼W dół
(PT) Teclas de função A. Memória/▲Para cima B. Modo/●Introduzir C. Limpar/▼Para baixo
(RO) Chei funcţionale A. Memorie/▲Sus B. Mod/●Introduceţi C. Ştergeţi/▼Jos
(SL) Funkcijski gumbi A. Pomnilnik/▲Navzgor B. Način/●Potrdi C. Izbriši/▼Dol
(SK) Funkčné tlačidlá A. Pamäť/▲Nahor B. Režim/●Potvrdenie zadania C. Zrušenie/▼Nadol
(SV) Funktionsknappar A. Minne/▲Upp B. Läge/●Enter C. Rensa/▼Ned
(TR) İşlev tuşları A. Hafıza/▲Yukarı B. Mod/●Enter C. Sil/▼Aşağı

3

EN Settings A. Date (▲ ● ▼)
IT Impostazioni A. Data (▲ ● ▼)
DE Einstellungen A. Datum (▲ ● ▼)
FR Réglages A. Date (▲ ● ▼)
NL Instellingen A. Datum (▲ ● ▼)
ES Ajustes A. Fecha (▲ ● ▼)
RU Настройки A. Дата (▲ ● ▼)
AR الإعدادات أ. التاريخ (▲ ● ▼)
BG Настройки A. Дата (▲ ● ▼)
CZ Nastavení A. Datum (▲ ● ▼)
DA Indstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
EL Ρυθμίσεις A. Ημερομηνία (▲ ● ▼)
ET Sätted A. Kuupäev (▲ ● ▼)
FI Asetukset A. Päivämäärä (▲ ● ▼)
HR Postavke A. Datum (▲ ● ▼)
HU Beállítások A. Dátum (▲ ● ▼)
LT Nuostatos A. Data (▲ ● ▼)
LV Iestatījumi A. Datums (▲ ● ▼)
NO Innstillinger A. Dato (▲ ● ▼)
PL Ustawienia A. Data (▲ ● ▼)
PT Definições A. Data (▲ ● ▼)
RO Setări A. Data (▲ ● ▼)
SL Nastavitve A. Datum (▲ ● ▼)
SK Nastavenia A. Dátum (▲ ● ▼)
SV Inställningar A. Datum (▲ ● ▼)
TR Ayarlar A. Tarih (▲ ● ▼)





OMRON

EN B. Personal data
IT B. Dati personali
DE B. Persönliche Daten
FR B. Données personnelles
NL B. Persoonlijke gegevens
ES B. Datos personales
RU B. Личные данные
AR ب. البيانات الشخصية
BG B. Лични данни
CZ B. Osobní údaje
DA B. Personlige data
EL B. Προσωπικά στοιχεία
ET B. Kasutaja andmed
FI B. Henkilötiedot
HR B. Osobni podaci
HU B. Személyes adatok
LT B. Asmeniniai duomenys
LV B. Personīgie dati
NO B. Personlige opplysninger
PL B. Dane osobiste
PT B. Dados pessoais
RO B. Date personale
SL B. Osebni podatki
SK B. Osobné údaje
SV B. Personliga data
TR B. Kişisel veriler

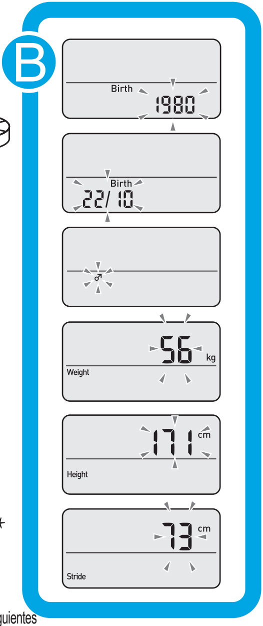




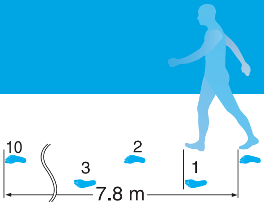








* See next pages • Vedere le pagine seguenti • Siehe nächste Seiten
• Voir pages suivantes • Zie volgende pagina's • Consulte las páginas siguientes
• См. следующие страницы • انظر الصفحات التالية • Виж следващите страници • Viz další stránky • Se de næste sider
• Βλ. επόμενες σελίδες • Vaata järgnevatelt lehekülgedelt • Katso seuraavia sivuja • Vidi sljedeće stranice • Lásd a következő oldalakon • Žr. kitus puslapius • Skatiet nākamajās lappusēs • Se neste sider • Patrz kolejne strony • Consulte as páginas seguintes • Vedeţi paginile următoare • Oglejte si naslednje strani • Pozrite si ďalšie stránky • Se följande sidor • Sonraki sayfalara bakın



EN **About stride length**

- The initial stride length value that blinks on the display is an estimated stride length calculated from the height setting. Set the actual stride length to use based on the type of walking you will do and your own physique.
- To get the most accurate results, take 10 steps and then measure the stride length for one step (from toe to toe or from heel to heel).
- If you walk quickly, then you will tend to take larger strides for each step. The monitor can automatically adjust the stride length to match the pace of your walking.
- The distance display is calculated by multiplying the adjusted stride length by the number of steps.

IT **Informazioni sulla lunghezza del passo**

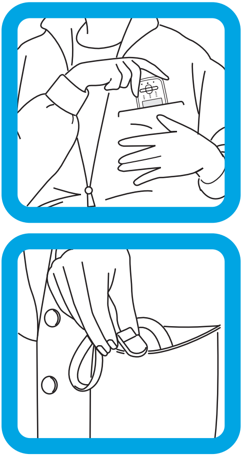
- Il valore iniziale della lunghezza del passo che lampeggia sul display è un valore stimato, calcolato in base al valore impostato per l’altezza. Impostare la lunghezza del passo effettiva da utilizzare in base al tipo di camminata che si intende eseguire e al proprio fisico.
- Per ottenere un risultato accurato, percorrere 10 passi, quindi misurare la lunghezza relativa ad ogni passo (da un alluce all’altro o da un tallone all’altro).
- Se si cammina velocemente, i passi tenderanno ad essere più lunghi. Il dispositivo è in grado di regolare automaticamente il valore relativo alla lunghezza del passo in modo che corrisponda alla camminata dell’utilizzatore.
- La distanza visualizzata viene calcolata moltiplicando per il numero di passi la lunghezza del passo sottoposta a correzione.

DE **Zur Einstellung der Schrittlänge**

- Der Wert für die Schrittlänge, der anfangs im Display blinkt, ist ein Schätzwert, der anhand Ihrer eingegebenen Körpergröße berechnet wurde. Stellen Sie die tatsächliche, zugrunde zu legende Schrittlänge entsprechend Ihrer Art zu Gehen und Ihrem Körperbau ein.
- Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, gehen Sie 10 Schritte und ermitteln Sie daraus die Länge eines einzelnen Schrittes (von Zehenspitze zu Zehenspitze oder von Ferse zu Ferse).
- Wenn Sie schnell gehen, sind die einzelnen Schritte tendenziell länger. Der Monitor kann die Schrittlänge automatisch an Ihre Gehgeschwindigkeit anpassen.
- Die angezeigte Strecke wird durch Multiplikation der angepassten Schrittlänge mit der Schrittanzahl berechnet.

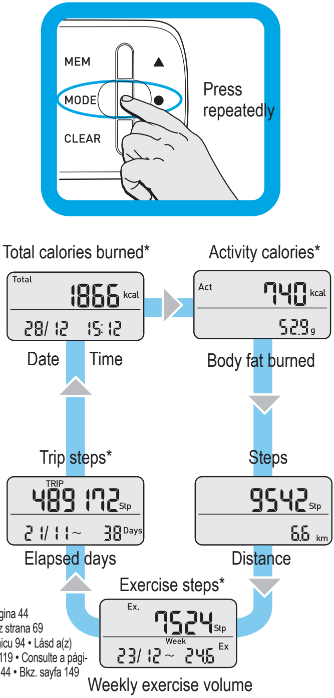
4

EN Attach product
IT Fissaggio del prodotto
DE Produkt anbringen
FR Fixation de l’appareil
NL Product bevestigen
ES Colocación del producto
RU Крепление изделия
AR تثبيت المنتج
BG Прикрепяне на продукта
CZ Připnutí přístroje
DA Vedhæft produkt
EL Προσάρτηση προϊόντος
ET Seadme kinnitamine
FI Mittarin kiinnitys
HR Pričvrstite proizvod
HU A termék rögzítése
LT Pritvirtinkite prietaisą
LV Ierīces piestiprināšana
NO Feste produktet
PL Przypinanie urządzenia
PT Fixar produto
RO Ataşarea produsului
SL Pripni izdelek
SK Pripnutie zariadenia
SV Sätta fast enheten
TR Ürün ekle



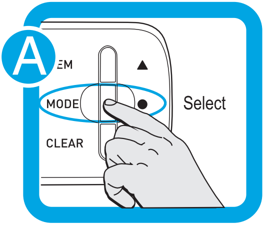
5

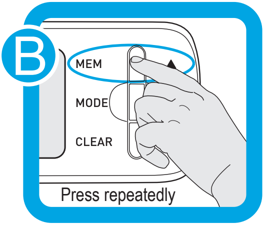
EN Checking todays results
IT Controllo dei risultati odierni
DE Ergebnisse von heute prüfen
FR Contrôle des résultats du jour
NL Resultaten van vandaag controleren
ES Comprobación de los resultados diarios
RU Проверка сегодняшних результатов
AR فحص نتائج اليوم
BG Проверка на днешните резултати
CZ Kontrola dnešních výsledků
DA Kontrol af dagens resultater
EL Έλεγχος αποτελεσμάτων ημέρας
ET Tänaste tulemuste kontrollimine
FI Päivän tulosten tarkistelu
HR Provjera današnjih rezultata
HU A napi mérése eredmények megtekintése
LT Šios dienos rezultatų tikrinimas
LV Šodienas rezultātu apskatīšana
NO Kontrollere dagens resultater
PL Sprawdzanie bieżących pomiarów
PT Verificar os resultados do dia
RO Verificarea rezultatelor de azi
SL Preverjanje današnjih rezultatov
SK Kontrola dnešných výsledkov
SV Kontrollera dagens resultat
TR Bugünün sonuçlarının kontrolü

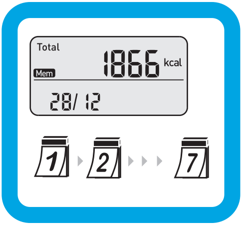


* See page 24 • Vedere a pagina 29 • Siehe Seite 34 • Voir page 39 • Zie pagina 44 • Consulte la página 49 • См. стр. 54 • انظر الصفحة ٥٩ • Виж стр. 64 • Viz strana 69 • Se side 74 • Βλ. σελίδα 79 • Vaata lehekülg 84 • Katso sivua 89 • Vidi stranicu 94 • Lásd a(z) 99. oldal • Žr. 104 puslapį • Skatiet 109. lappusi • Se side 114 • Patrz strona 119 • Consulte a página 124 • Vezi pagina 129 • Oglejte si stran 134 • Pozrite str. 139 • Se sidan 144 • Bkz. sayfa 149

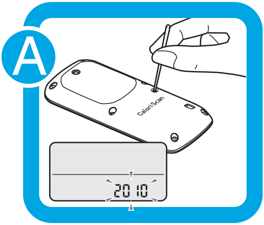
EN Memory
IT Memoria
DE Speicher
FR Mémoire
NL Geheugen
ES Memoria
RU Память
AR الذاكرة
BG Памет
CZ Paměť
DA Hukommelse
EL Μνήμη
ET Mälu
FI Muisti
HR Memorija
HU Memória
LT Atmintis
LV Atmiņa
NO Minne
PL Pamięć
PT Memória
RO Memorie
SL Pomnilnik
SK Pamäť
SV Minne
TR Hafıza

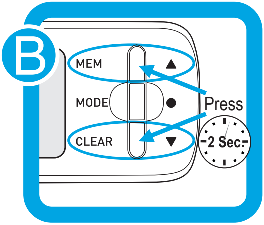






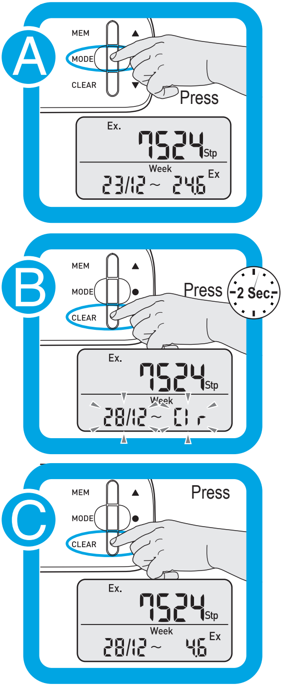
EN Resetting all
IT Azzerare tutto
DE Alles zurücksetzen
FR Réinitialisation totale
NL Alles resetten
ES Restablecer todo
RU Сброс всех значений
AR إعادة تعيين الكل
BG Нулиране на всички
CZ Úplný reset
DA Nulstiller alt
EL Επαναφορά όλων
ET Kõigi väärtuste lähtestamine
FI Kaikkien arvojen nollaus
HR Resetiranje svih vrijednosti
HU Minden alapállapotba állítása
LT Visų nuostatų grąžinimas į pradinę padėtį
LV Visu parametru atiestatīšana
NO Nullstille alt
PL Kasowanie wszystkich danych
PT Redefinição total
RO Resetare tot
SL Ponastavitev vsega
SK Vymazanie všetkých údajov
SV Nollställa allt
TR Tümünün sıfırlanması





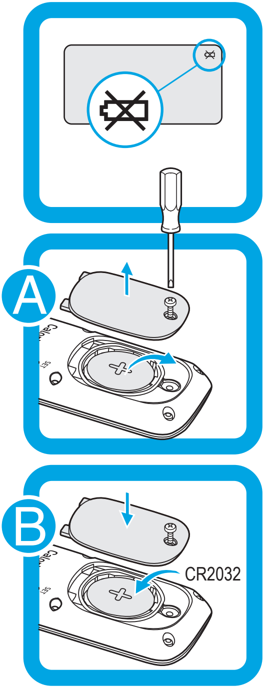


(EN) Resetting weekly Ex total/Trip steps
(IT) Azzerare attività/passi totali della settimana
(DE) Zurücksetzen wöchentlich Ex gesamt/Schritte pro Strecke
(FR) Réinitialisation du nombre total des exercices hebdomadaires/des pas effectués
(NL) Wekelijks trainingstotaal/stappenaantal voor tocht resetten
(ES) Restablecer Ex total semanal/pasos de excursión
(RU) Сброс еженедельного числа шагов во время упражнений/во время прогулки
(AR) إعادة تعيين إجمالي التمرين/الجولة الأسبوعية
(BG) Нулиране на общо седмичните упражнения/стъпки
(CZ) Reset týdenních hodnot pro Celkový počet zátěžových kroků / kroků za cestu
(DA) Nulstilller ugentlig motionstotal/turskridt
(EL) Επαναφορά εβδομαδιαίων βημάτων συνόλου άσκησης/διαδρομής
(ET) Nädala treeningu hulga / teekonna sammude lähtestamine
(FI) Viikon harjoitusaskeleiden kokonaismäärän / matka-askelten nollaus
(HR) Poništavanje tjednih vrijednosti ukupnog vježbanja/svih prehodanih koraka
(HU) A heti összes gyakorlat/séta lépéseinek visszaállítása
(LT) Savaitės treniruočių skaičiaus / išvykos žingsnių nustatymas į nulinę padėtį
(LV) Iknedēļas kopējā treniņa/pastaigas soļu skaita atiestatīšana
(NO) Nullstille ukentlig total treningsmengde/turskritt
(PL) Kasowanie tygodniowej sumy kroków ćw./kroków w cyklu
(PT) Redefinição do Ex (exercício) total/número de passos de percurso semanais
(RO) Resetare număr total de exerciţii/paşi uşori efectuaţi săptămânal
(SL) Tedenska ponastavitev celotne vadbe/vseh prehojenih korakov
(SK) Vymazanie celkového množstva cvičenia za týždeň/počtu krokov sledovaného úseku
(SV) Nollställa veckans totala motionsmängd/stegantal
(TR) Haftalık Egz. toplamı/Gezi adımlarının sıfırlanması



9

EN Change battery
IT Sostituzione della batteria
DE Batterie wechseln
FR Remplacement de la pile
NL Batterij vervangen
ES Reemplazar pila
RU Замена батареи
AR تغيير البطارية
BG Смяна на батерията
CZ Výměna baterie
DA Skift batteri
EL Αλλαγή μπαταρίας
ET Patarei vahetamine
FI Pariston vaihto
HR Promjena baterije
HU Elemcsere
LT Elemento keitimas
LV Baterijas nomaiņa
NO Bytte batteri
PL Wymiana baterii
PT Troca de pilha
RO Schimbarea bateriei
SL Zamenjaj baterijo
SK Výmena batérie
SV Byta batteri
TR Pili değiştir



OMRON

EN Cleaning
IT Pulizia
DE Reinigung
FR Nettoyage
NL Reinigen
ES Limpieza
RU Чистка
AR التنظيف
BG Почистване
CZ Čištění
DA Rengøring
EL Καθαρισμός
ET Puhastamine
FI Puhdistus
HR Čišćenje
HU Tisztítás
LT Valymas
LV Tīrīšana
NO Rengjøre
PL Czyszczenie
PT Limpeza
RO Curăţarea
SL Čiščenje
SK Čistenie
SV Rengöra
TR Temizleme





EN

Total calories burned/Time Display
Displays the total number of calories (Resting metabolism + Activity calories) burned between midnight and the current time.

Activity calories/Fat burned Display
Displays the number of calories burned during physical activity, such as office work, between midnight and the current time, and the amount of fat burned.

Exercise steps
Displays the number of steps taken at 3 METs or more in one week and the weekly Ex total.

METs (Metabolic equivalents)
Indicates the intensity of exercise as a ratio to the intensity used when resting. On average, when sitting at rest we use 1 MET, when walking at normal pace (4 km/h) we use 3 METs.

Trip steps
In addition to the normal step count, this displays the total number of steps and the number of days. This can be reset at any time and is useful for counting the number of steps for a certain distance or period.

About the battery energy saving function
In order to save battery energy, the display of the unit will be turned off if no buttons are pressed for more than 5 minutes. However, the unit will continue to monitor your step count.
Press ▲, ● or ▼ button to turn the display on again.



EN **Notes of safety**

Symbols and definitions are as follows:

⚠ **Caution:** Improper use may result in injury or property damage.

⚠ **Caution:**

- Do not look at the display while jogging. Always stop where it is safe to do so before checking the display.
- Contact your doctor or healthcare provider before beginning a weight reduction or exercise program.
- Keep the unit out of the reach of young children.
- Always take a rest if you feel tired or experience pain while exercising. If the pain or discomfort continues, immediately stop your exercise and consult a doctor.
- If young children swallow the battery, battery cover or screw, immediately consult a doctor.
- Do not swing the unit by the strap. Swinging the unit while holding the strap may cause an injury.
- Do not put the unit in the back pocket of your shorts or trousers. It could be damaged if you sit down while the unit is still in your pocket.
- If battery fluid should get in your eyes, immediately rinse with plenty of clean water. Consult a doctor immediately.
- If battery fluid should get on your skin or clothing, immediately rinse with plenty of clean water.
- Do not insert the battery with the polarities in the wrong direction.
- Always use the type of battery indicated.
- Replace a worn battery with a new one immediately.
- Remove the battery from this unit when you are not going to use it for a long period of time (approximately 3 months or more).
- Do not throw the battery into fire because it may explode.

EN

Cases where the unit may not be able to count steps accurately

Irregular movement

- When the unit is placed in a bag that moves irregularly.
- When the unit hangs from your waist or a bag.

Inconsistent walking pace

- When you shuffle or wear sandals etc.
- When you cannot walk at a consistent pace in a crowded area.

Excessive vertical movement or vibration

- When standing up and/or sitting down.
- When doing sports other than walking.
- When ascending or descending stairs or on a steep slope.
- When there is vertical or horizontal vibration in a moving vehicle such as on the bicycle, in a car, trains or a bus.

When walking very slowly

Note:
In order to avoid counting steps that are not part of a walk, the unit does not display the step count for the first 4 seconds of walking. If you continue walking for more than 4 seconds, it displays the step count for the first 4 seconds and then continues to count.

EN Technical Data

Product name	Calori Scan	
Type	HJA-306-EPK/HJA-306-EGD/HJA-306-EW	
Power supply	3V Lithium battery type CR2032	
Battery life	Approx. 6 months* (when used for 12 hours a day) **Note:** Supplied battery is for trial use. This battery can run out within 6 months.	
Measurement range	Steps	0 to 999,999 steps
	Distance walked	0.0 to 999.9 km
	Total calories burned	0 to 59,999 kcal
	Week's total Ex quantity	0.0 to 999.9 Ex
	Ex steps	0 to 999,999 steps
	Fat burned	0.0 to 999.9 g
	Activity calories	0 to 59,999 kcal
	Trip steps	0 to 999,999 steps
	Trip days	1 to 9,999 days
	Time	0:00 to 23:59
Capacity of memory	1 to 7 days	
Setting range	Date: 1 January, 2010 to 31 December, 2040 Time: 0:00 to 23:59 (24-hour display) Birth date: 1 January, 1900 to 31 December, 2040 Gender: Male / Female Weight: 30 to 136 kg in units of 1 kg Height: 100 to 199 cm in units of 1 cm Stride length: 30 to 120 cm in units of 1cm	
Operating temperature/ humidity	-10°C to +40°C/30 to 85% RH	
External dimensions	Approx. 78.0(W) x 33.0(H) x 10.0(H) mm (Button area: approx. 11.0 mm)	
Weight	Approx. 25 g (including battery)	
Contents	Activity monitor, Strap, Clip, 3V Lithium battery type CR2032, and Instruction manual	

These specifications are subject to change without notice. This OMRON product is produced under the strict quality system of OMRON HEALTHCARE Co., Ltd . Japan.

* New battery life based on OMRON testing.

(EN) OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. guarantees this product for 2 years after date of purchase. The guarantee does not cover battery, packaging and/or damages of any kind due to misusage (such as dropping or physical misuse) caused by the user. Claimed products will only be replaced when returned together with the original invoice / cash ticket.

CE **This device fulfils the provisions of EC directive 2004/108/EC (EMC directive).**

EU

Battery disposal EC Directive 2008/12/EC
Batteries are not a part of your regular household waste. You must return batteries to your municipality’s public collection or wherever batteries of the respective type are being sold.

Disposal of electric and electronic devices EC Directive 2002/96/EC
This product is not to be treated as regular household waste but must be returned to a collection point for recycling electric and electronic devices. Further information is available from your municipality, your municipality’s waste disposal services, or the retailer where you purchased your product.

OMRON

EN Further languages see www.omron-healthcare.com
IT Per altre lingue, consultare www.omron-healthcare.com
DE Weitere Sprachen siehe www.omron-healthcare.com
FR Visitez le site www.omron-healthcare.com pour accéder à d’autres langues
NL Voor overige talen zie www.omron-healthcare.com
ES Para acceder a la información en otros idiomas, consulte www.omron-healthcare.com
RU Информацию на других языках см. на веб-сайте www.omron-healthcare.com
AR للاطلاع على **مزيد** من اللغات، انظر الموقع الإلكتروني www.omron-healthcare.com
BG За други езици вижте www.omron-healthcare.com
CZ Další jazyky naleznete na stránkách www.omron-healthcare.com
DA Se www.omron-healthcare.com for andre sprog
EL Για περισσότερες γλώσσες ανατρέξτε στη διεύθυνση www.omron-healthcare.com
ET Teistes keeltes vaata www.omron-healthcare.com
FI Muut kielet: katso www.omron-healthcare.com
HR Za ostale jezike pogledajte www.omron-healthcare.com
HU További nyelvekért lásd a www.omron-healthcare.com weboldalt
LT Instrukcijas kitomis kalbomis žr. adresu www.omron-healthcare.com
LV Informāciju citās valodās skatiet: www.omron-healthcare.com
NO Andre språk, se www.omron-healthcare.com
PL Inne wersje językowe można znaleźć na stronie www.omron-healthcare.com
PT Para outros idiomas, vá a www.omron-healthcare.com
RO Mai multe limbi vedeţi la www.omron-healthcare.com
SL Zadruge jezike si oglejte spletno stran www.omron-healthcare.com
SK Ďalšie jazyky nájdete na www.omron-healthcare.com
SV Fler språk: se www.omron-healthcare.com
TR Diğer diller için: www.omron-healthcare.com

Manufacturer

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto,
617-0002 JAPAN

EU-representative

EC REP

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS
www.omron-healthcare.com

Production facility

OMRON (DALIAN) CO., LTD.
Economic & Technical Development Zone Dalian
116600, CHINA

Subsidiary

OMRON HEALTHCARE UK LIMITED
Opal Drive, Fox Milne Milton Keynes
MK15 0DG, U.K.

OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH
John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY
www.omron-medizintechnik.de

OMRON Santé France SAS
14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE
www.omron-sante.fr
Made in China